

給食だより 4月

2019. 4
川口市立里中学校
栄養士 園田

☆毎月19日は食育の日☆

入学、進級 おめでとうございます!

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2, 3年生のみなさんは、進級おめでとうございます。新しい学年のスタートです。緊張もあるかと思いますが、毎日の食事を大切に元気に過ごしてほしいと思います。

< 中学校の給食について >

小学校とどこが違うかな?

① 給食開始時間が遅くなります

給食開始時間が小学校より20~30分遅くなります。朝食をしっかり食べて登校しましょう!



② 量が多くなります

成長期の中学生にとって必要な量です。健康な体をつくるため、残さず食べましょう!



③ 給食時間が短くなります

給食時間が小学校より短くなります。手早く準備や片付けを行いましょ!



◇お知らせ◇



- ① 箸持参の取組にご協力をお願いします
献立表に○がついている日は、箸を忘れずに持参しましょう。
毎日持ち帰って洗浄し、清潔なものを持ってきましょう。
- ② 給食着・帽子の洗濯にご協力をお願いします
給食当番は準備をするときに給食着、帽子を着用します。給食着等は週の終わりに当番が持ち帰ります。持ち帰ったらお手数ですが洗濯をして、次の週の始めに持参をお願いします。
- ③ 給食停止について
病気などで長期欠席する場合は、担任にお知らせください。食材数量の変更が可能な日から給食停止とします。
- ④ 食物アレルギー対応について
給食室では文部科学省の「食物アレルギー対応指針」等に基づき、安全性を最優先に対応を行っております。対応食は保護者の方と学校が相談して決めています。ご理解とご協力をお願いいたします。また、給食のことで心配なことがありましたら、栄養士までご連絡をお願いいたします。

献立紹介

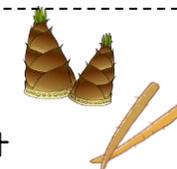
今年度のテーマは「不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう」です。栄養素が不足すると、体調不良につながってしまいます。元気に学校生活を送るためにも、バランスよく食べることができるようみなさんにお伝えしていきます。

★1学期は、「食物繊維」に注目します。食物繊維は、腸内環境をととのえ、便秘の解消に役立ちます。また、コレステロールの吸収を妨げ、血糖値の急激な上昇を抑えるため、生活習慣病の予防に役立ちます。

< 今月の食物繊維が豊富な食材を使った献立 >

【たけのこ】 四川豆腐、春の香りごはん

【ごぼう】 五目きんぴら、けんちん汁、せんべい汁



☆里中学校の給食☆

○給食スタッフ紹介

《栄養士》 園田 太輝

《調理員》(株)セイビ埼玉)

川嶋 真喜子 神山 幸子

玉城 早織 川崎 里美

桑原 美智子 飯塚 容子

高橋 ふじ枝 花井 直子

村井 江里

よろしく申し上げます。

★今年度の給食の予定★

< 1学期 >

4月10日~7月17日

< 2学期 >

9月3日~12月23日

< 3学期 >

1月9日~3月24日

(3年生は3月12日まで)